Meniere

Sügis 2011

1

Tinnitus, kuulmislangus, pearinglus

Selles ajakirjas:



Alustuseks

Veidi üle poole aasta on möödunud sellest, kui Eesti Tinnituse ja Meniere`i Ühing (ETMÜ) asutati. Suurte lootustega vaatasime tulevikku, silmade ees kohtumine saatusekaaslastega üle kogu Eesti, keda ülemaailmse statistika kohaselt ei tohiks vähe olla. Paraku ei ole läinud kõik meie ootuste kohaselt. Võib-olla oli süüdi vähene juhtimiskogemus, võib-olla mängis oma rolli infopuudus või hoopiski huvipuudus. Tõsiasi on siiski see, et meie tegevus ei saanud loodetud tuult tiibadesse. Liikmeskonna vähesus, peaaegu olematu pangaarve, oma ruumi puudumine tekitab tahtmise öelda: Ave ETMÜ, morituri te salutant!

Ometi olen kindel, et abivajajaid on olemas. Peamine küsimus on, kuidas nendeni jõuda? Kaugeltki mitte kõigil ei ole kodus või tööl internetiühendust. Omaette ajalehe väljaandmine on sama utoopiline, kui demokraatia kehtestamine Eestis. Suur süü lasub ka meie meditsiinil, sest paljud menieerikud ei ole siiani saanud selgitust oma olukorrast. Mis jääb üle? Lähem tulevik näitab, kas ETMÜ jääb püsima või kujuneb asutamisaasta ka tema luigelauluks.

Heinar Kudevita



Milleks on vaja ühingut?

Paljud inimesed esitavad ülaloleva küsimuse. On ju teada, et niihästi meniere`i haigus, kui ka tinnitus on suures osas ravimatud. Milleks siis on vaja veel ühingut, mis kannatajaid aidata ei suuda?

On õigus, et füüsiliselt ei suuda ühing tõepoolest palju ära teha. Meniere`i haigust põdev inimene jääb põdema edaspidigi sedasama haigust, tinnituse all kannatav kuuleb oma kohustuslikku "repertuaari" edaspidigi. Kuid siiski on midagi, milleks ühing on suuteline. Me ei taha, et kannatajad oleksid üksi oma murega. Kui haigus seab juba niigi inimesele oma piiranguid, siis ühing pakub omapoolset toetust selleks, et neid piiranguid vähendada või hoopis kaotada. Ühingus võib inimene kohtuda teiste omasugustega, vahetada mõtteid, saada tuttavaks teiste inimeste probleemidega ja üheskoos leida neile probleemidele lahendust.

Töö ühingus ei nõua inimeselt palju. See ei kohusta teda millekski, mida ta ise ei soovi. On vaja vaid natuke pealehakkamist ja head tahet väljuda koduseinte vahelt ja veeta tunnikese koos kaaskannatajatega. Ühingu aastane liikmemaks on pigem sümboolne. Ühingu kuulumine Eesti Vaegkuuljate Liitu annab liikmetele mõningaid eeliseid, millest täpsemalt võib kuulda iga kuu viimasel neljapäeval toimuma hakkavatel koosolekutel.

Peamiseks põhjuseks, miks oleks soovitav kuuluda ühingusse, on mingigi ülevaate saamine abivajajate määrast meie riigis. Kui paljudes riikides on olemas statistika Meniere`i haiguse ja tinnituse all kannatavate inimeste kohta, siis Eestis ei teata seda arvu isegi umbmääraselt. Seega on meil võimalus täita see tühik. Üksikisikutena ei suuda me kunagi oma häält kuuldavale tuua, kuid ühinguna oleme siiski teatud määral arvestatav jõud. Kas me saame midagi muuta meie tervishoiusüsteemis, on küll küsitav, kuid kui me seda ei proovi, siis ei saa me seda ka teada.





Vastumeelsus muutuste suhtes

Inimene on oma loomult mugavust armastav. Kord sisseharjunud eluviisi on vaid vähesed nõus muutma. Raske ja mõne juhul lausa hirmutavgi on kolida elama kuhugi teise piirkonda, asuda tööle uude töökohta, minna õppima teise kooli jne. Seda kõike isegi juhul, kui me ka teame, et lõpptulemusena paraneb meie elukvaliteet. Harjunud piiride ületamine toob kaasa ebakindluse, kartuse mitte hakkama saada. Oleme oma arvates sattunud ohtlikusse tsooni, mis erineb meie eenevast ettekujutusest rahulikust ja turvalisest elust. Sellega toimetulek nõuab eesmärgi tunnetamist ja arusaamist tegutsemise vajadusest. Selle vajaduse teadvustamine iseendale motiveerib ja julgustab inimest.

Sama toimub Meniere`i haiguse puhul. Oleme astunud haigestudes üle oma sisseharjunud eluviisi piiride. Meie eluruum on saanud uued piirid ja meie maailmavaade muutub. Edasine sõltub juba meist endist. Kas me suudame ületada hirmu ja võtta vastu muutused või langeme enesehaletsusse. Meid hoiab kinni tahtmatus muuta omale omasekssaanud harjumusi. Kuid ometi me võime ja suudame muutuda, kui me seda tahame!

Haigus põhjustab meie harjunud eluviiside muutumist ja piirab meie võimalusi. Miks me peame üldse muutuma, kui meie haigus sunnib meile niigi peale teatud piirangud? Kas ei oleks lihtsam lasta elul minna edasi harjunud viisil? Päris nii see ei ole. Võtame näiteks vanuri, kes on mingil põhjusel kukkunud. Ta teab, et see võib korduda ja hakkab teadlikult vältima vastavaid olukordi. Kui ta kukkus väljapool oma koduruumi, jääb ta tulevikus meelsamini koduseinte vahele ja temast tuleb lõpptulemusena koduseinte vang. Meniere`i haigust põdev inimene eemaldub üsna vähestel põhjustel, tihti lausa põhjuseta kaasinimestest ja lõpetab oma varajasemad harrastused, mis teda sidusid teistega. Temastki tuleb oma haiguse vang. Siin tuleb mängu esimene tegur: vastumeelsus muutumise suhtes.

Inimene ei taha tunnistada teda ahistavaid piiranguid, mis takistavad teda jätkamast oma sisseharjunud eluviisi.

Igal inimesel on teatud sissejuurdunud harjumused. Nende muutmine nõuab energiat ja tekitab ebakindlust. Meniere`i haiguse esitab inimesele mitmeid, üsna harjumatuid nõudeid. Toidusedeli muutmine, väsimus, halb kuulmisvõime ja pearinglus piiravad inimese võimalusi. Ei ole põrmugi harvad needki juhtumid, mil inimene keeldub uskumast talle määratud diagnoosi ja väldib ravi. Meniere`i haigust põdevatel tekib sageli valehäbi oma haiguse pärast ja nad üritavad jätta kaasinimestele mulje endast kui tervest inimesest. Ootamatult ilmnenud haigushoog mõjub neile dramaatiliselt.

Vastumeelsus muutuste suhtes ei ole tingimata ainult negatiivne. Haigestumise algstaadiumis võib see anda inimesele jõudu seista vastu haiguse poolt tekitatud piirangutele. Kuid hiljem, olles juba alistunud haigusele, kapseldub inimene ja hoidub kõigest, mis tundub talle ebamugavana või nõuab temapoolset pingutust. Sellisel juhul on vastumeelsus muutuste suhtes muutunud juba inimese elu takistavaks teguriks. Vastumeelsus muutuste suhtes aitab küll kohaneda olukorraga, kuid võib samas ka kujuneda takistuseks kohanemisprotsessi lõpuleviimises: eesmärk ununeb või on selle täideviimine inimese meelest liiga raske. Inimese elukeskkond ja elutempo seisavad vastu muutustele.

Mida toob kaasa vastumeelsus muutuste suhtes? Selle ilmnemise põhijooned on ükskõiksus, uute teadmiste tõrjumine, suurenenud enesekaitsevajadus. Muutuste eitamine liitub kalduvusega kaitsta ja säilitada sissejuurdunud harjumusi. Selle tulemusena tõrjub inimene kõike uut, mis ei ole kooskõlas tema seniste tõekspidamistega. Haigus põhjustab peaaegu alati teatud muutusi elus. Meniere`i haiguse puhul on piiratud liikumine, kuulmine, tasakaal, toiduvalik ja raskematel juhtudel ka töövõime. Miks peab inimene muutuma, kui haigus on juba niigi põhjustanud muutusi?

Selles vajaduses veendumiseks vaatame kasvõi hambavalus inimest. Tõenäoliselt igaüks meist on tundnud hambavalu ja teab, mida see tähendab. Nüüd oleneb juba meist, kas me jääme istuma ja neelama valuvaigisteid või läheme hambaarsti juurde? Hambaarsti tool ei ole kahtlemata koht, kuhu meelsasti istutakse. Kui me aga seal juba oleme, siis olemegi astunud esimese sammu võitmaks oma vastumeelsust muutuste suhtes. Miks me seda tegime? Sest me nägime eesmärki ja lõpptulemust. Ja see rahuldas meid.

Aga just sama lugu on iga haigusega, mis seab meile piiranguid. Me suudame midagi ette võtta oma kannatuste leevendamiseks. Meie poolt on vaja astuda ainult see esimene samm, sest seda ei astu meie eest keegi teine. Seame omale eesmärgiks tulemuste saavutamise. Pessimismi langemise asemel õpime tundma oma haigust, suhtleme teiste inimestega, kes sama haigust põevad ja kellel võib-olla on kogemusi, mida teistega jagada. Võimalik, et meil endil on olemas omapoolseid kogemusi, mis on osutunud kasulikeks. Jagame neid teistega! Nii olemegi võitnud oma vastumeelsuse muutuste suhtes.

Loomulikult ei saa me oodata, et meie endine tervis taastub tervikuna. Ka vanur ei või loota, et ta saavutaks füüsiliselt ja vaimselt 20-aastase nooruki taseme. Realistlik on saavutada tervislik olukord, mis vastab meie võimalustele.

Heinar Kudevita



Mida me peaksime teadma tinnitusest?

Tinnituse all mõeldakse pidevat heli ühes või mõlemas kõrvas, millel ei ole välist heliallikat. Nimetatud nähtus esineb umbes igal viiendal inimesel. Tinnitus ei ole haigus! See tekib tavaliselt inimorganismi vananemise käigus ja sellist tinnitust peetakse loomulikuks. Kuid tinnituse põhjustajateks on samuti pikaajaline viibimine mürarikkas keskkonnas. Liiga tugev heli kahjustab keskkõrva kuulmenärvide tundlikke rakke. Selle tulemusena kuuleb inimene kõrvus vilinat, undamist, kohinat või mõnda muud heli. Mürasaasteks võib olla vali muusika, liiklus- või ehitusmüra, paljud majapidamises kasutatavad tööriistad, nende hulgas isegi fööniga juustekuivatamine. Tinnituse põhjustajaks võivad olla ka tervisehäired – peatraumad, läbipõetud haigused, pinged õlavöös, vale

hambumine. Ajutise tinnituse tekitajaks võib olla vaigu kogunemine või võõrkeha kuulmekanalis, vee sattumine kõrva. Selle puhul aitab tavaliselt põhjuse kõrvaldamine, et tinnitus kaoks.

Inimene võib ise palju ära teha tinnitusest hoidumiseks. Kindlasti tuleb vältida viibimist mürarohkes keskkonnas. Kui selline võimalus puudub, tuleb kaitsta oma kuulmist vastavate kaitsevahenditega – spetsiaalsete kuulmiskaitsetega. Kõrvaklappidega muusika kuulamise puhul tuleb helitase reguleerida võimalikult vaikseks ja piirata nende kasutamist paari tunnini päevas.

Juba olemasoleva tinnituse puhul ei ole efektiivset ravi olemas. Välismaistel veebilehekülgedel kohtab küll üsna tihti paljulubavaid reklaame arstimitest, mis pidavat kaotama tinnituse täielikult. Kahjuks ei ole see tõsi. Sellist ravi ei ole olemas. Paremal juhul on võimalik vaid leevendada tinnituse häirivat mõju.

Ehkki tinnitus ei ole haigus, põhjustab ta inimesele ebameeldivusi. Sageli on tinnituse heli niivõrd tugev, et takistab normaalset suhtlemist. Olles eriti hästi kuuldav vaikses keskkonnas, häirib see inimest puhkehetkedel, tekitades keskendumis- ja uinumisraskusi. Kuna üks tinnituse sagedasemaid põhjustajaid on stress, siis tekib omapärane suletud ring: stress põhjustab tinnitust, tinnitus omakorda stressi.

Häiriva tinnituse puhul peab inimene tegema mõningaid muudatusi oma toidusedelis. Kindlasti tuleb loobuda tubaka tarvitamisest ükskõik, millisel kujul. Alkoholi tarbimist tuleks kindlasti piirata. Soovitav on järgida regulaarset päevarežiimi, ka nädalavahetustel. Hoiduda tuleks füüsilistest ja psüühilistest pingutustest. Kuna tinnituse mõju ilmneb kõige tugevamalt just vaikuses, siis tuleks vältida täielikku vaikust ümbritsevas keskkonnas. Tinnituse mõju nõrgendamiseks on olemas seadmeid, mis maskeerivad tinnitust. Täpsemalt räägime nendest järgnevates ajakirjades.

Kuigi tinnitus avaldab väga ebameeldivat mõju inimese psüühikale, on sellega siiski võimalik toime tulla. Väga paljud inimesed kirjutavad tinnituse foorumites oma kogemustest, milles nad kirjeldavad, kuidas nad võitsid tinnituse ilma meditsiinilste vahenditeta. Eelkõige tuleb saada üle võimetuse tundest ja näha veidi vaeva.

Oma kuulmist kaitske järgmiselt.

Õppige lõõgastusmeetodeid. Nii stress kui ka halb uni suurendavad vastuvõtlikkust tinnituse tekkele. Ärge sisestage midagi kõrvadesse, isegi mitte vatitikku. Kui teie kõrvu on vaja puhastada, laske seda teha spetsialistil. See hoiab ära nii kõrvapõletiku kui ka vaigu ülemäärase tekkimise. Kasutage kõrvatroppe õigesti. Kui lähete mürarikkale üritusele, hoidke alati kõrvatroppe kaasas ja ärge kõhelge neid kasutamast. Kui kasutate valju heli tekitavaid seadmeid või tulistate, kasutage topeltkõrvakaitset, mis on nii kõrvatropid kui ka kõrvaklapid. Hoolitsege kaela ja õlgade lihaste seisundi eest. Ka õlaliigutused võivad kõrvad sumisema panna. Kui kuulate muusikat kõrvaklappidest, hoidke helitugevus võimalikult madal.

Heinar Kudevita

Tinnitus on ravitav? Kas tõesti?

Kirsti Vainküla, 17. november 2000 00:00

https://www.ohtuleht.ee/98953/8220see-arst-on-ime-vaadake-mis-ta-teeb8221

"Mõelge, te elate lennuväljal. Lennukid tõusevad ja maanduvad kogu aeg. Te elate terve elu, kõrvus pidev müra," üritab norralane Kjell selgitada nii enda kui ka kaaskannatajate aastaid kestnud piina.

"See aeg on nüüd läbi," kohendab Norra disainer Kjell Petterson oma kollast lipsu ja naeratab. Kümme kuud tagasi kaotas Eesti arst tema kõrvadest müra, ning tohter Valentina Mostepanovat saadab nüüd Norras imearsti kuulsus.

"Maailma kõige ilusam naine - just nii pangegi kirja -, doktor Valentina, tegi mu kõrvad nädalaga terveks!" hõiskab Kjell üle kogu Lasnamäe tervisekeskuse neljanda korruse.

Eile varahommikul istus lõbus seltskond välismaalasi, enamjaolt Norrast pärit tinnitushaigeid doktor Valentina Mostepanova ukse taga. Kõigil üks mure - nende kõrvus on juba aastaid vilin, sumin, müra, susisevad tähed jne. Nad on kõigest sellest hullumiseni tüdinud, ent kodus Norras nad abi ei saa, seal tinnitust ei ravita.

"Eesti arsti juurde? Tänan, ei!"

"Norras öeldi mulle otse - elad surmani nii, et kõrvus piipitab. Kas teate, mis elu see on, kui kõrvus kogu aeg undab ja tuututab? Kogu aeg, nii öösel kui ka päeval! Ka siis, kui magad. See on umbes selline hääl, nagu siis, kui televiisoris programm lõpeb ja niisugune ühtlane piiiiiiiip tuleb. Õudne," ütleb Kjell Pettersen, kes elas aastaid just televiisoripiiksu saatel.

Doktor Valentina leidis Kjell veebruaris juhuslikult. Ta oli parajasti Eestis ja üks tuttav soovitas tal siin kõrvaarsti juurde minna. *"Eestis ja arsti juurde?! Tänan, ei!"* venitas Kjell soovituse peale näo pikaks. *"Mitte mingil juhul."* Järsu ei ütlemise hetkel ei osanud ta aimatagi, et juba seitsme päeva pärast on ta televiisoripiiksust pääsenud.

"Ma siiski läksin. Õnneks. Doktor Valentina uuris mind kaks päeva ja ütles siis: "Viie päeva pärast olete terve," meenutab Kjell. Tõepoolest, viie päeva pärast ärkas ta Susi hotellis oma numbritoas ja kuulis - Vaikust. *"Täielik vaikus. Teie ju teate, mis see on, vaikus,"* püüab Kjell oma taassündi selgitada. Ometi olid Norra arstid temalt võtnud igasuguse lootuse.

Kodumaal tagasi, rääkis Kjell Eesti imearstist ajalehele. *"Ja mis järgnes? Mul on nüüd Norras 60 000 inimest, kes on järjekorras ja ootavad Eestisse tulemist. Norras neid ju ei ravita. Teate, nende seas on isegi inimesi, kes elavad 24 tundi ööpäevas lennuväljal stardirajal,"* kirjeldab Kjell tüütut haigust.

Norras projektijuhina töötav Lars Åge Thorsen tuli Eestisse kümme päeva tagasi, kohutav zzzz-täht kõrvus susisemas. *“Ma ei räägiks teiega siin nii nagu praegu,”* ütleb Lars ja kummardub ettepoole. *“Oleksin tulnud teile nii lähedale ja räägiksin otse kõrva.”* Lars naerab, sest täna on ta juba peaaegu terve. Mitte päris, õrnalt-õrnalt kumiseb z veel kõrvus. Kuid ta tuleb Eestisse tagasi.

Eilne kurt helistas juba koju

“Usute või mitte, aga meie grupis on mees, kes tuli Eestisse, kaks kuuldeaparaati kõrvus. Eile helistas ta juba koju ja rääkis tavalise mobiiltelefoniga!” ei jõua Lars ühe Eesti kõrvaarsti oskusi küllalt kiita.

Rootslane Ingmar Jackson elas 50 aastat vaegkuuljana. *“Mis elu see oli? Ma ei saanud osaleda aruteludel, ei saanud normaalselt inimestega suhelda. Mulle meeldib poliitika, tahaks kaasa rääkida, aga ei saanud... Olin sõjaväes granaadiheitja, eks seal see kuulmine kadus,”* räägib Ingmar doktor Valentina ukse taga.

Kokku kulutas Ingmar Eesti reisi peale 20 000 Eesti krooni. *“See raha on seda väärt. Ma tahan terveks saada,”* ütleb mees ja astub kabinetti. Väljudes särab. “*Mul on kuulmine kümne päevaga kümme detsibilli paremaks läinud. Teate, nüüd võtan veel 30 päeva tablette. Ei alkoholi ega kohvi. Järelikult - jõulud tulevad kuivad,”* naerab Ingmar, võtab oma õhukese tumesinise mantli ja võrgu ning lippab treppidest kergel sammul alla.

Üks järjekorras ootav Norra mees tunnistab: *“Ega mulle see ei meeldi, et te siin arstile reklaami teete. See tähendab, et inimesed saavad teada ja hinnad lähevad üles,”* on ta mures. Eile oli doktor Valentinast uudislugu tegemas ka üks Norra telekanal. *“Üllatav, et see arst Eestis kuulus pole,”* imestasid Norra võttegrupi liikmed.

Imearst, täiesti tavaline inimene

“Mina ei tea, miks neid Norras ei ravita,” ütleb Lasnamäe tervisekeskuse neljanda korruse 436. kabinetis nina-kurgu-kõrvaarst Valentina Mastepanova. Jutu sekka puistab ta alatihti kogemata “thanke you”, “good day,” jne.

Valentina teab, et norralased on ta imearstiks tembeldanud. Ta teab ka seda, et haigete hordid juhtis tema ukse taha just Kjell.

“Oh, neid küll,” lükkab Valentina imetlused tagasi. “*Nad tulevad siia ja ma teen neile audiogrammi. Siis määran diagnoosi ja hakkan ravima. Mis seal vaja teha, masseerida... See pole midagi keerulist.”* Ta teab, et suudab aidata inimesi, kes on 15, 25, isegi 30 aastat elanud, kõrvus kumisevad hääled.

Eestis kestab ravi kümme päeva, sellele järgneb 30päevane tabletikuur. Sellel ajal on vastunäidustatud igasugune alkohol ja isegi kohv. Eile sai ühel Norrast tulnud grupil raviseanss läbi ja päeval asuti juba koduteele.

“*Tinnitusel on erinevad põhjused ja see tekitab inimesele suuri vaevusi. Võib-olla kõrgenenud vererõhk, võib-olla kaelaradikuliit, soolade ladestumine lülisamba kaelapiirkonnas. Võib-olla kuulmise vähenemine,”* selgitab doktor Valentina. Oma töö võtab ta aga kokku sõnadega: “*Kõik on beautiful*.”

Lasnamäe tervisekeskuse peaarsti asetäitja Virgu Samarüütli sõnul on doktor Mostepanova edu norralaste seas Eestile tõepoolest kuulsust toonud: *“Oleme siin tema üle*

uhked. Tema vastuvõtule on järjekorras 60 000 inimest. Norrast tullakse, sest meilt saavad hädalised abi. Seal antakse tinnitusehaigele saatekiri psühholoogi juurde ning tõbe ei uurita põhjuslikult. Meie üritame just põhjuse välja selgitada ja siis vastavalt selle ravime," ütleb Samarüütel.

Ka meie käime tema juures

Ta kinnitab, et doktor Valentina Mostepanova ravib tinnitust väljaspool tööaega. "*Ta rabab kõvasti, sest ei taha oma patsiente abita jätta. Talle on alati järjekord, ta on patsientide lemmik. Väga inimlik arst,"* kirjeldab Samarüütel kolleegi ja tunnistab: *"Ka meie ise käime siin tema juures. Ta ravib kõiki haigusi, mis seotud nina, kurgu või kõrvadega."*

Lasnamäe tervisekeskuse erialatohtrid on loonud osaühingu Privera, kus ravitakse haigeid põhitöö kõrvalt. Norrast on käinud pisut alla 300 inimese. Uus rühm saabub paari nädala pärast, detsembris.

Tinnituse põhjus on ajus

Eesti kõrvaarstid ei tea Valentina Mastepanova tegevusest midagi. *"See on uudiseks, et ta on asunud tinnitust ravima. Keegi teine pole Eestis end küllalt küpseks arvanud, et selle hädaga nüüdistasemel tegelda,"* imestab kõrvaarst Liina Luht.

Tinnitust on emotsionaalselt ja psüholoogiliselt väga raske taluda. Pidev kõva pinin kõrvus võib inimese hulluks ajada ja isegi suitsiidini viia. Ometi ei peeta tinnitust haiguseks.

"Varem arvati, et tinnitus on kuidagi seotud sisekõrvaga. Seal paiknevad närvirakud ja sealt lähevad ka impulsid ajusse ja ajukoorde. Viimasel kümnendil on sisekõrva süü tinnituse tekkes ümber lükatud - kõrv pole süüdi," ütleb doktor Luht. Ta lisab: "*70 protsendil tekib tinnitus stressist, 20 protsendil mürakahjustusest ja 10 protsenti on muud põhjused."*

Tinnituse põhjus peitub hoopiski ajus, mis miskipärast salvestab mõne heli ja siis kordab ning võimendab seda. *"Kunagi kuuldud heli talletub ajju, mingil hetkel tekib ajus valeühendus ning inimene kuuleb seda häält üha uuesti ja uuesti. Tihti koguni võimendatult,* " selgitab Luht.

"Juba sündides hakkab inimene endasse pingeid koguma. Mõnel saab karikas varem täis kui teisel ning n.-ö. juhe jookseb kokku. Ühel ilmnevad ühed hädad, teisel teised, kolmandatel hakkab kõrvus pinisema," arutleb Luht tinnituse võimalike põhjuste üle. Ta toob näiteks Saksamaa, kus tinnitust põeb 24,9 protsenti üle 10 aasta vanustest elanikest. Lääne-Euroopas on isegi erikliinikud, kus tinnitust tohterdatakse kompleksselt. Ravi kestab kuid.

Eestis keegi seni tinnitusega kompleksselt tegelnud pole. *"Antidepressandid võtavad küll pingeid maha ja annavad ajule puhkust, see pole aga lahendus. Ka aitab massaaž, ent seegi vaid korraks,"* ütleb Luht. *"Eestis on tinnitushaigeid tõenäoliselt palju. Tänapäeva tasemel pole keegi seda siin veel ravinud. Nüüd on niisugune plaan Tartu kõrvakliinikul,"* teab Luht.

Krista Taim

Selline ülistav artikkel ilmus 17.novembril 2000.a. Õhtulehes. Kas sellel on tõesti tõepõhi all või on tegemist lihtsalt reklaamiga? Tinnituse all kannatab maailmas väga palju inimesi. Neid on ka Eestis arvukalt. Kujutagem nüüd ette, et keegi arst oleks avastanud võimaluse tinnitust ravida. Tema kabineti ukse taga ei oleks mitte ainult Norrast ja Taanist pärit patsiendid, vaid pooled maailma tinnituse all kannatajatest. Dr. Mostepanova kasutab tinnituse väidetavaks ravimiseks pneumomassaažiga sarnanevat meetodit, mis avaldab mõju keskkõrvale. Kuid probleem on selles, et tinnitus ei teki tavaliselt üldse kõrvas. Imelik on ka väide, et ravile järgneb veel 30-päevane tabletikuur. 60 000 järjekorras ootavat patsienti Norras on juba fantaasiamaailma kalduv jutt.

Kahtlema paneb ka asjaolu, et ükski kohalik tinnituse alla kannataja ei ole ühinenud selle kiitusega.

Heinar Kudevita



Menieeriku toidulaud

Meniere´i haiguse puhul on häiritud sisekõrvas oleva vedeliku tasakaal. Normaalolukorras on sisekõrva vedeliku kogus ja selle naatrium- ja kaaliumkloriidi koostis konstantne. Meniere´i-haigel on sisekõrva rakud vigastatud, mille tulemusena vedeliku koostis ajuti muutub, põhjustades vedeliku liigset kogunemist sisekõrva. Haigusele

tüüpilised sümptomid on kuulmise nõrgenemine, pearinglus ja tinnitus. Toiduvalikuga on võimalik peatada või kergendada haigusnähtusi.

Meniere´i haigust põdeva inimese igapäevases toidusedelis tuleb kindlasti vältida soola. Juua tuleks päeva jooksul piisavalt. On soovitav jälgida kehakaalu. Söömine - ehkki eluks vajalik tegevus - on samal ajal üks inimese suuri naudinguallikaid. Toidust mõnu tundmine on võimalik, olgugi, et vähendate soola tarvitamist, sest niihästi soolase, kui ka mageda toiduga on võimalik harjuda. Andke endale aega õppida tundma uusi maitseid!
Keedusoola ehk naatriumkloriidi puhul on just naatrium see, mida tuleks vältida. Peale keedusoola on naatriumi toiduainetes ka loomulikul kujul. Organismi naatriumivajadus ööpäevas on cà 2-3 grammi. Poole sellest me saame toiduainetes loomulikult sisalduvast naatriumist.

Kõige lihtsam viis alustada soola vähendamist on loobuda kõigist soolasisaldavatest toitudest. Pakendilolevast koostisloetelust selgub, kui palju toidus on soola. Kodus toitu valmistades tuleb otsustavalt lõpetada valmistatavale toidule soola lisamine. Ostes kauplusest võimalikult vähesoolaseid tooraineid, on võimalik vähendada igapäevaselt saadavat soolakogust. Toidu saab maitsvaks ka ilma soola kasutamata. Soola lisamine juba valmistoidule tugevdab soola maitset.

Naatriumi kogust on võimalik vähendada, kui kasutada tavalise keedusoola asemel pan-soola. 2 grammi keedusoola sisaldab sama palju naatriumi, kui 3 grammi pan-soola. Sellegipoolest ei tohiks ka sellega liialdada.

Maitseaineid peaks ostma üksikkomponentidena, sest valmissegudes on tavaliselt alati ka soola. Segusid ostes jälgige kindlasti etiketile märgitud koostist. Ilma soolata on maitsetaimed, piprad, paprika, äädikas, sidrun, kakaopulber ja sinepipulber. Kõik maitseaine- ja aroomisoolad on oma naatriumisisalduse poolest võrreldavad soolaga. Sojakastmed, pakisupid, puljongikuubikud ja -pulbrid, ketšup, sinep ja valmiskastmed on väga soolased. Ketšupi asemel võib tarvitada tomatipüreed.

Vedelikku peaks tarvitama päeva jooksul umbes 2 liitrit, mis viib organismist välja kahjulikud ained. Kuna soolavaene toit võib vähendada janutunnet, tuleb hoolitseda piisava joomise eest. Veekann laual tuletab meelde joomise vajadust. Maitsestage seda mõne tilga sidruniga. Soovitatavad joogid oleksid vesi, lahjendatud mahl, tee, taimeteed, magustamata karastusjoogid ja vähe naatriumi sisaldavad mineraalveed. Kohvis ja koolajookides on palju kofeiini, mis võib põhjustada haigushoo tekkimist. Alkoholil on tugev tasakaalu häiriv toime. Ohtralt naatriumi sisaldavat mineraalvett ja puuviljasoola (samarin) ei tohiks kasutada. Piimatooted vedelal kujul sisaldavad palju naatriumi. Et tagada piisav kaltsiumi saamine, kuid mitte ületada saadava naatriumi hulka, tuleks piima tarvitada päevas mitte rohkem, kui cà 6 dl.

Suhkrut ja maiustusi tuleb süüa tagasihoidlikult, sest kõrge suhkrusisaldus mõjutab organismis oleva vedeliku tasakaalu. Šokolaadis on palju looduslikku naatriumi. Maiasmokkadele sobivad hästi puuviljakaramellid. Jookide magustamiseks on parem kasutada suhkru asemel mett kuid ka sellega ei tohi liialdada.

Täisteraviljatooted on tervisliku toitumise alus. Viljatoodetest saab palju energiat, mineraalaineid ja vitamiine. Jahu, helbed ja tangud on soolavabad. Seevastu on palju soola nn. hommikusöögikrõpsudes, kuivikleivas ja soolaküpsistes. Maisihelvestes võib olla isegi kuni kaks korda rohkem soola kui kartulikrõpsudes!

Putrusid ja koduleiba on lihtne valmistada soola lisamata. Putrudele saab anda maitset marjadega, puuviljapüreedega või marjakisselliga. Riisi ja pasta keeduvette ei ole vaja lisada soola.

Leivakaupluses peab olema tähelepanelik, sest tumedast leivast saab inimene oma põhilise päevase soolakoguse. Valides võimalikult vähesoolaseid tooteid, on võimalik vähendada päevast naatriumikogust poole võrra. Kahjuks ei ole meil levinud põhjamaade komme liigitada leivatooteid soolasteks ja vähesoolasteks.

Sellel, mida me paneme leivale, on oma osa meie päevases soolakoguses. Suurem osa juustusid ja vorste on väga soolased, mistõttu neid ei tohiks kasutada iga päev. Magedama leivaga on lihtne harjuda, kui leival on piisava soolasisaldusega kate. Kui me ei liialda selle kogusega, ei ole suurt tähtsust, kas tarvitame vähese või normaalse soolasisaldusega toodet. Aegamööda harjub inimene magedamaga. Võileiva võib isuäratavamaks muuta köögiviljadega.

Vorstid ja lihalõigud on väga soolased. Ühes viineris on umbes grammi võrra soola. Vähesoolaseid või soolata liha- ja kalalõikeid võib valmistada ise praetükist või kalast. Liha, kala ja linnuliha töötlemata kujul on soolavabad. Marineeritud või soolatud tooted ei sobi meie toidulauale. Vajaduse korral võib riputada pisut soola juba valmis toidule alles taldrikul, mille puhul soola maiste tuleb rohkem esile. Kala maitsestamiseks sobivad hästi sidrun ja tomat, mille puhul ei ole vaja üldse soola lisada.

Ehkki mõne vorstisordid on nime poolest vähesoolased, võib neis siiski olla säilitusainena natriumnitritit ja -nitraati (E 250, E 251) ja naatriumglutamaati (aroomitugevdaja E 621). Sulatatud juustudes kasutatakse palju naatriumisoolasid, mistõttu need peaksid jääma meie toidulaualt eemale.

Juustudest Emmental ja kodujuust on vähesoolased. Seevastu paljud juustud, nagu feta ja hallitusjuustud sisaldavad väga palju soola. Soolavabasid leivakatteid võib valmistada ise kohupiimast, lisades sinna maitse järgi küüslauku, murulauku, rohelist sibulat, paprikat või muid maitseaineid. Kohupiimast saab inimene ka kaltsiumit.

Taimetoit on tervislik. Puuviljad, marjad, juurviljad ja köögiviljad sisaldavad vaid üsna vähe naatriumi ja kaloreid. Puuvilju ja marju võib süüa aastaringselt. Vältima peaks suhkrurikkaid konserve, moose ja marmelaade.

Taimedest saab niihästi silmailu, kui maitsenaudingut. Tuleb vaid õppida neid õieti valmistama. Kartulite ja köögiviljade keeduvesi ei vaja soola. Aurus keedetuna tuleb paljude köögiviljade maitse kõige paremini esile ja vitamiinid säiluvad kõige paremini. Sidruni, tomati ja maitseainetega saab lisada maitset köögiviljadele soola asemel. Kauplustest ostetud salatikastmetes on tavaliselt palju soola, kuid magedaid salatikastmeid on lihtne

valmistada ise. Köögiviljakonservid, mitmed juurviljamahlad ja soolatud ning marineeritud juurviljad kuuluvad välditavate toitude hulka.

Kartul on põhitoit, millest saab mitmesuguseid toite ka ilma soola lisamata. Valmistoitude ja pooltoodete puhul peab olema ettevaatlik, sest paljud neist võivad olla üllatavalt soolased.







